

改善情绪的
正念疗法


The Mindful Way through Depression
改善情绪的正念疗法


COAY
Books

# 目录
# Content

# 导言 分享正念的奇迹（1）

导言 分享正念的奇迹

长期的抑郁让人枯竭

抑郁令人痛苦。它是夜晚夺走你安眠的那条黑色恶狗，是让你始终无法入睡的那个诡谲念头。它是白日里只有你才能看得见的魔鬼，是那片只会笼罩在你头顶的阴云。

翻开这本书的你，恐怕很清楚上述的这些比喻并不夸张。任何患过抑郁症的人都明白，它会带来令人疲惫不堪的焦虑，过度的自我责备，以及空虚的绝望感。它会让你变得绝望、倦怠，为那永远都得不到的快乐而悲伤和失望，最终陷入心理枯竭的深渊。

任何一个人都会不惜一切代价去避免那种痛苦。但是，讽刺的是不论我们做什么都收效甚微……至少无法一劳永逸地解决问题。因为一旦你患上抑郁症，它便很容易再次发作，哪怕在你康复好几个月之后，它仍会再次来袭。如果你遇上了抑郁症的复发，抑或你总是感到不快乐，那么你可能会对自己评价很低，认为自己是一个彻头彻尾的失败者。当你试图去探究更深刻的意义，试图理解自己的情绪为何如此糟糕时，这些想法会不断在你脑中盘旋。如果你找不到一个满意的答案，那么你会感到更加空虚和绝望，最终渐渐相信自己得了什么毛病。

但是，如果你事实上根本没得任何“毛病”，那又会怎么样呢？

正如很多经历过抑郁反复发作的人那样，当你努力地用自己的理智和英勇去拯救自己的时候，其实你正在成为这种努力的牺牲品——就像那些陷入流沙中的人拼命挣扎想要把自己拉出来，可结果却只是越陷越深。如果你也是这样的情况，那又将会怎么样呢？

我们写这本书的目的就是想要帮助你们理解这种情况是如何发生的，以及有什么样的应对方式。通过分享一些最新的科学发现，我们对于抑郁和长期的不愉快感有了根本上的全新认识：

 当心境刚开始变得低落时，不愉快感本身并不是造成伤害的真正原因，我们应对这种不愉快感的方式才是根本问题所在。

 那些我们习惯性用来摆脱困境的方法，并不能让我们获得真正的解脱，反而成为困住我们的一座牢笼。

换句话说，当我们悲伤的时候，所有像解决问题那样去摆脱抑郁，去治疗自身障碍的方法都是行不通的，那只是自掘坟墓。比如在凌晨三点时对自己的强迫性反省……在感到悲伤时苛责自己的“软弱”……为了摆脱心理和生理上的痛苦所做的绝望的努力——这一切都像一台精神碎石机把你推向更加痛苦的深渊。任何一个在无眠之夜辗转反侧过的人或者是曾经抛开一切专心反省的人都明白，这种努力是多么地无效。但是，我们同样也明白自己是多么容易陷入到这种习惯性思维当中。

在接下来的章节中，我们提供了一些练习，你可以将它们融入日常生活中，让它们帮助你摆脱造成不愉快感的那些思维习惯。这个疗法被称为正念认知疗法，它结合了现代科学的最新发现和在主流医学与心理学中被证明具有临床效度的冥想形式。这种把思维和身体通过不同方式结合起来的新颖而有效的方法可以帮助你在负性思维和情绪方面有一个较大的转变。通过这种转变，你可以打破导致情绪恶化的螺旋锁链，阻止它最终发展成抑郁症。我们对于这种疗法的研究表明，对那些已经复发过3次以上抑郁症的人来说，它可以降低将近一半的复发率。

## 导言 分享正念的奇迹（2）

学习本书疗法的男性和女性大都经历过抑郁症反复发作的痛苦。但是，即便你从未在临床上被诊断为抑郁症，你仍能从本书的学习中获益。很多忍受着抑郁的绝望和痛苦的人从来不寻求专业的帮助，但是他们明白长期的抑郁情绪正在伤害着自己，这些情绪占据了生活的大部分内容。如果你感到自己反复挣扎于绝望、倦怠和悲伤的流沙之中，我们希望你能够从这本书中发现一些有价值的东西，去帮助你从不断下陷的情绪中解脱出来，重新获得快乐。

由于个体差异的原因，很难准确地说明你的负性情绪将会有一个怎样深刻的转变，也难以预计治疗方法的准确结果。想要知道这种方法的益处的惟一途径就是暂时收起你的犹疑，全身心地投入到这个方法的训练中——大约八周左右之后看看有什么变化。这正是我们要求参加训练课程的病人所做的。

在进行冥想训练的过程中，我们建议你试着像灌溉植物那样有耐心和同情心地对待自己，带着开放的心态和温柔的坚持。这些品质能够帮助你从抑郁症的重压中解放出来，它们会提醒你那些科学已经证明的关键点：你必须停止用问题解决式的途径去处理"心情不好"的状况。事实上，任何你习惯采用的解决问题的方法几乎都会从不同程度上加剧情况的恶化。

作为科学家和临床心理学工作者，在经过迂回坎坷的探索研究之后，我们对于哪些方法治疗反复发作的抑郁症是有效的，哪些是无效的，有了全新的认识。在20世纪70年代之前，科学家们一直致力于寻找急性发作的抑郁症的治疗方法——那种来势汹汹的抑郁发作往往源自于某次人生活中的灾难事件。科学家们发明了抗抑郁药物，至今仍然对于很多抑郁症的治疗发挥着巨大的作用。但之后他们又发现抑郁症被治愈之后，常常会复发——并且随着每一次的

复发，它再次发作的可能性也会增大。这个发现改变了我们对抑郁症以及持续恶劣心境的整体看法。

研究者们发现抗抑郁药物能够“治好”抑郁症，但这仅限于病人持续服用药物的期间。当患者停止服用药物，抑郁症就会复发，有时候甚至才治好不到几个月的病人都会再次发作。不论是病人还是医生都不愿意采用终生服药的方式来把抑郁的恶魔拦在门外。因此在20世纪90年代，我们（马克·威廉姆斯，津戴尔·塞戈尔，约翰·蒂斯代尔）开始探索发展一种全新的治疗方法的可能性。

# 导言 分享正念的奇迹（3）

首先，我们着手去探究抑郁症复发的原因：在每一次遭遇流沙时，是什么使得它更具危险性。结果发现每当某个人患上抑郁症的时候，大脑中和抑郁相关的情绪、思维、身体和行为之间的联结变得更强大了，从而使得抑郁症更容易被诱发。

然后，我们开始探索应对这种不断发展的风险的措施。有一种叫做认知治疗的心理疗法能够有效治疗急性抑郁发作并且也让很多人免受抑郁复发之苦。但是，没有人确切地知道它是如何起作用的。我们需要找出这个答案——不仅仅为了学术研究的兴趣，更为了给临床实践带来巨大的革命。

过去，所有的心理治疗师只有在病人已经患上抑郁症的情况下才会开具抗抑郁药物或者进行认知治疗。我们设想，如果可以分辨出认知治疗当中的关键因素，或许我们可以在人们还健康的时候把这些技术教给他们。与坐等抑郁症的急性发作相比，我们更希望人们能够用这些技术把抑郁的幼苗扼杀在萌芽状态，彻底杜绝它的发生。

带着足够的好奇心，我们的研究和调查最终将我们带入某种冥想训练的临床运用，这种训练是用来培养某种被称为“正念”的意识状态，源自于亚洲的古老智慧。这类训练方法，曾经是太平盛世年代佛教文化的一部分，现在被马萨诸塞州立医学院的乔·卡巴金和他的同事们重新吸收和提炼，用于治疗抑郁症。乔·卡巴金博士在1979年创立了压力减轻程序MBSR，也叫做“基于正念的减压程序”，它致力于正念式冥想的训练，并且将它运用于压力、疼痛和慢性疾病等领域。正念也可以被叫做“慈悲心”，因为它是一种充满了同情心的意识。MBSR对于患有慢性疾病和身体虚弱的病人非常有效，同时也可以用来治疗如焦虑症和恐怖症等心理疾病。它的疗效不仅反映在患者情绪、思维和行

为方面的改变，而且反映在大脑的负性情绪脑区在激活模式上的改变。

虽然同行和病人们可能会质疑我们，居然考虑采用冥想作为预防抑郁的方法，但它还是值得我们仔细研究一番。很快我们就发现西方的认知科学和东方的冥想训练的结合，正是打破抑郁症反复发作循环链的途径，它可以阻止我们一遍又一遍地去思考自己到底出了什么问题以及为什么所有的事情都不对劲。

当抑郁情绪开始影响我们的时候，通常最合情合理的反应是，通过压抑情绪来摆脱它们的困扰或者想个什么办法来对付它们。在这个过程中，我们挖掘出了过去的伤心事，也幻想了未来的诸多烦恼。我们在脑海中想了千百种方法来解决情绪困扰，却仍然因为想不出减轻痛苦的方法而苦恼不已。我们迷失在对现实自我和理想自我的比较中，不一会儿便感到头昏脑胀。就这样，我们把全部精力都投入到对自身的情绪的关注当中。渐渐地，我们失去了和世界的联系，和周围人的联系，甚至是和那些我们最爱和最爱我们的人的联系。我们拒绝外界丰富多彩的生活信息的输入，变得垂头丧气，软弱无力。然而，这正是正念式冥想可以发挥巨大作用的地方。

# 如何使用本书

如何使用本书

本书中所介绍的冥想训练可以帮助你以一种全新的方式去打破负性思维的循环锁链，降低抑郁症患病风险。事实上，它还能够使你从抑郁症的整个精神活动模式中解脱出来。冥想状态能够帮助你放下对过去的积怨和对未来的担忧。它能够增加思维的弹性，在你意识到自己的无力之前，为你打开了另一扇大门。冥想训练可以防止普通的日常烦恼演变成为严重的抑郁。它帮助你重新获得内部和外部的学习、成长以及治疗的资源——那些你可能从不相信自己拥有的资源。

不论抑郁与否，我们常常忽视或者视之为理所当然的内部资源就是我们的身体本身。当我们沉迷于纷繁的想法，努力去压抑自己的情绪感受时，却往往忘记关注来自身体的生理感觉。但是，这些身体内部的感觉却能把情绪和精神状态的情况以最快速的方式反馈给我们。它们能在我们探求摆脱抑郁的过程中给予最有价值的信息，对它们的关注不仅能够使我们远离对未来的担忧或者对过去的执着，而且还可以改变情绪状态本身。本书的第一部分阐述了思维、身体和情绪如何一起作用于抑郁症的形成和维持，此外，还有一些来自前沿领域的观点将告诉我们如何打破这个可恶的抑郁循环锁链。它可以极大程度地改变我们所依赖的习惯性模式——思想、情感和行为——这些模式会降低我们与生俱来的感知快乐的能力。事实已经证明，在你生存的每时每刻，都存在着一种全知全觉、不容置疑的力量。

逻辑和最新的研究结果或许很有说服力，但它们却无法用于实践，其中部分原因可能是它们倾向于通过思维和推理来作用于大脑。因此，本书的第二部分便邀请你亲自体验一下，当你陷入迷惘，被理智碾得粉碎时，当你执着地想要“治好”自己的苦恼，却触碰不到生命的本相以及执着冥

想的智慧时，你所失去的究竟是什么东西。从这个意义上说，冥想只是一个抽象的概念，是你自身所孕育出来的思想、身体和情感。因此，本书的第二部分就是帮助你发展出自己的冥想训练模式并让你亲自体会到它所带来的深刻的改变和解放。

本书的第三部分是帮助你改进自己的冥想训练，并且用它来抵御那些会导致抑郁的负性思维、情绪、身体感觉和行为。

本书的第四部分将所有的方法结合成为一个系统的策略，用来更加全面而高效地应对生活中的挑战，尤其是抑郁症的复发。我们分享了一些人的故事，他们有过抑郁症的病史，但通过冥想训练获得了成长和改变；我们还提供了一种系统的、易于实施的八周治疗程序，这个程序把书中提到的所有因素和训练都结合到了实践当中。我们期望读者在读完本书并参照着进行冥想练习之后，能够切实地体会到内心蕴藏的智慧以及自愈的能量。

本书所介绍的方法有很多不同层面的益处。虽然在时间允许的情况下，做完整个疗程是大有裨益的，但练习者不必拘泥于训练的时间长短。事实上，即便你完全没得抑郁症，也可以从书中介绍的某几个正念训练中获益。几乎所有人都被某些习惯性的、自动化的思维所折磨，我们只有学会控制它们，才能得到真正的解脱。一开始，你或许只是想简单地学习更多自我思维和内部情绪状态的内容。然而，通过这种学习，你可能会渐渐被好奇心所驱使，去尝试书中第二部分所介绍的某些正念训练。渐渐地，你或许会全身心地投入到八周治疗程序当中去，迫切地想了解究竟会发生什么样的改变。

在你开始阅读本书之前，我们还想提醒两点。首先，书中介绍的各种冥想训练常常需要一定的时间才会显示出它们的效果。这也是称它们为“训练”的原因。它们需要你带着开放的心态和好奇心一遍又一遍地去尝试和练习，而不是单纯地为你所投入的时间和精力回报一个结果。这对于大

多数人来说，是一种全新而又十分值得尝试的学习方式。我们希望本书所谈到的一切都能够支持你不断地努力。

第二点要注意的是，最好不要在临床的抑郁发作期尝试完成整个训练程序。最新的证据表明，最好等到病人经过必要的治疗脱离了危险期，能够用自己的思维和情绪、心灵和精神去学习这种新的概念之后再尝试这个方法，否则很容易被急性发作的抑郁吞噬掉全部的心智。

不论你的起点是什么，我们鼓励你带着耐心、慈悲、坚持和开放的心态去练习本书所教导的冥想训练。每个人都会倾向于用某种固定的方式去做事，并且想当然地认为它们应该会那样，在这里，我们希望你能够放弃这种行为方式。在你完成整个训练的过程中，尽自己最大的努力去相信自己基本的学习、成长和自愈的能力——让这种训练成为你生活的根基，其实从很多方面来说，它们确实也是真正哲学意义上的根基。然后，剩下要做的就是坚持到底。

# 第1章抑郁的根源（1）

第1章抑郁的根源

烦恼总是挥之不去

爱丽丝辗转反侧，难以入睡。

现在是凌晨3点，两个小时前她被一阵震动吵醒，脑海中立刻浮现出当天下午和上司谈话的场景。只不过，这一次的画面中还带上了评论。评论者正是她本人，以一种尖厉的声音责问着自己：

“我为什么要那么做呢？听起来简直就像个傻瓜。他所谓的‘基本能胜任工作’背后的意思究竟是指什么呢——是说我还不够升职的条件？好吧，难道他要把项目交给克里斯蒂的部门去做吗？可是，那些人能对这个项目做什么呀？那可一直是我负责的项目……至少到目前为止都是。他说要评估项目进展的情况莫非就是这个意思？想要让其他人来负责这个项目，对不对？我知道我干得不够好——不够升职资格，甚至可能都不够资格继续干这份工作。但是，如果能让我看着它完成那该多好……”

爱丽丝无法重新入睡。当闹钟响起的时候，她的担忧已经从当前的工作职位转向了寻找新工作时，她和孩子将会面临可怕的困境。当她勉强拖着浑身疼痛的身体起床，挣扎着向浴室走去时，她脑海中又开始浮现出自己被一个又一个的雇主拒绝的画面。

“我不应该责备他们。我只是不明白自己为什么那么容易沮丧。为什么我对所有的事情都如此敏感？别的人都过得很不错。只有我没办法同时应付好工作和家庭。唉，老板究竟是如何评价我的呢？”

她头脑中的磁带又开始周而复始地转动了。

吉姆没有任何睡眠的问题。事实上，他觉得要保持清醒很不容易。今天在公司停车场，他又一次呆坐在车里面，感

觉被一整天的压力钉牢在座位上。他浑身感到异常的沉重。惟一有力气做的只是松开自己的安全带。然后他继续坐着，一动不动，没法推开车门出去工作。

如果他想想一天的工作安排也许能够站起来……以前这种想法总是能让他走出去，让生活像球一样滚动起来。但是，今天却不行。每一次谈话，每一个会议，每一通需要回复的电话都让他感觉像在生生地吞咽着一个又一个的铁球，而随着每一次的吞咽，他的思绪便从日程安排转向了那些每天早晨都会反复问的问题：

“为什么我感觉这么糟糕？我已经得到了大多数男人想要的一切——相爱的妻子，健康的孩子们，稳定的工作，漂亮的房子……我到底怎么了？为什么我的思想老是集中不起来？而且，为什么总是这个样子？温蒂和孩子们已经被我的自责感折磨得痛苦不堪。他们已经无法再忍受我了。如果我能够弄明白这一切，事情也许会变得不同。如果我能知道为什么自己感觉如此虚弱，也许就能够解决那些问题并且像其他人一样好好地生活。这一切是多么愚蠢啊。”

# 第1章抑郁的根源（2）

爱丽丝和吉姆都希望过得快乐。爱丽丝会告诉你她曾有过幸福的时光。但这样的日子却并不长久。她的生活陷入一片混乱之中，那些曾经可以轻松应对的事情，如今却会在不知不觉中将她推进绝望的深渊。吉姆也说他有过美好的日子——当然这种美好充其量不过是没有痛苦而不是真正过得快乐。他不知道是什么让那种钝痛的感觉时而消退时而卷土重来。他只知道自己已经很久没有和家人或朋友谈笑风生地度过一个夜晚——那仿佛已经是上辈子的事情了。

失业的场景不断在爱丽丝的脑海中盘旋，对于自己和孩子们未来生活的担忧反复打磨着她脆弱的神经。她一次又一次地叹息着，思索着这一切。她还记得很清楚，当时她是如何发现伯特有外遇并把他赶出了家门。毫无疑问，爱丽丝感到又伤心又气愤，同时也为伯特如此对待自己而感到羞辱。他居然背叛了她！她气昏了头，也失去了挽救婚姻的最后机会。于是她不得不开始面对单身母亲的困境。最初，为了孩子她必须打起精神。每个人都很支持她，帮助她。于是，有一天她觉得应该挥别过去，不能总在家人和朋友的帮助下过日子。可是才过了四个月，她就变得越来越抑郁，整日以泪洗面，对于参加孩子的唱诗班也失去了兴趣，在工作时无法集中精神，并且为自己是个“坏妈妈”而感到内疚。她无法入睡，食欲不佳，最终去看了家庭医生，并且被诊断为患有抑郁症。

爱丽丝的医生给她开了抗抑郁的药物，这对她情绪的改善起了很大的帮助。几个月之后，她恢复了正常的生活——但是到第九个月时，她驾驶着自己的新车出了车祸。尽管她只是受了点皮肉的擦伤，但却无法摆脱死里逃生的恐惧感。在她的脑海中反复地回放着车祸时的场景，还有一个声音不断责问着自己，怎么能如此冒险，怎么能把自己置身于那样的危险之中，这场车祸险些就让她的孩子们失去

了现在惟一的亲人。随着这种阴暗的想法一再放大，她又一次给医生打电话要求开药，而服用药物之后她感觉心情有所好转。这样的模式在接下来的五年中反复出现了好几次。每当她发现自己要跌进抑郁的漩涡时，她就会增加药物的剂量。爱丽丝已经不确定自己是不是还可以继续依赖这种药物了。

吉姆从未被诊断为抑郁症——他甚至没有和医生谈起过自己那些消极的想法或者是经常感到低落的心情。他是成功人士，生活中的一切都很如意；他有什么资格对别人抱怨呢？他只是一味地坐在车里，直到有什么事情令他打开车门走出去。他试图去想想自己的花园以及那些含苞待放的美丽郁金香，但是这些念头只会令他想起自己已经很久没有做清理工作，光是要把院子弄整洁一点的活儿就让他头痛不已。他想起孩子和妻子，想到晚餐时可以和他们聊聊天，但不知道为什么这个念头只会让他更想早点上床睡觉，就像昨晚那样。他本来计划

# 第2章 觉察是一种治疗方式（1）

第2章 觉察是一种治疗方式

抵抗抑郁只会更抑郁

抑郁症的反复发作并不是我们的过错。在你意识到自己变得不开心之前，情绪的螺旋早已将你拉进泥潭，不论你付出多大的努力都无法让自己获得救赎。而事实上，你越是挣扎，就陷得越深。你会责备自己为什么要苦恼——但是你越这样想就越觉得痛苦。而这种精神模式或者说心理模式，能够在无意识间被不愉快的情绪所激发，因此你几乎注意不到真正发生了什么。

为了理解这种精神机制的实质，我们需要去探索情绪本身以及情绪反应。这个探索的过程将会向我们揭示，对抑郁的抵抗是如何把我们变得更加抑郁——因而责备自己是非常不公平的。更重要的是，理解这种心理模式能够提供另外一种更合理的情绪处理方法：将旧的心理模式彻底转变成全新的模式。在这个转变过程中，我们需要在一些关键时间点进行反复的练习，才有可能改变我们和抑郁症的关系并且真正从抑郁的魔掌中解脱出来。

探索情绪的作用

情绪从某种程度上来说，是非常重要的信息来源。在进化过程中，情绪是基本需求得到满足的信号，包含了自卫、安全以及个体和种群的生存等信息。情绪的表现形式五花八门，既有内部的表达也有外部的表达，它们所传递的信息也往往是既强烈又复杂难懂的。但即便如此，情绪其实也只有几种基本的类型而已。最主要的情绪类型包括高兴、悲伤、恐惧、厌恶和愤怒。每一种情绪都对应着我们对某种情境的身心反应：当危险逼近就会引发恐惧；当令人极度不快的事物出现便会感到厌恶；当重要目标被妨碍就会产生愤怒；当需求得到了满足就会感到高兴。毫无疑

问每个人都会关注这些情境的信号。它们告诉我们应该怎么生存下去以及如何生活得更好。

The Mindful Way through Depression

改善情绪的正念疗法第一部分　抑郁悄然而至

大部分的情况下，进化形成的情绪反应往往是短暂的。而且也必须是短暂的。因为人体还要准备应对下一次警报的出现。只有引起警报的对象一直存在，最初的情绪反应才会持续——通常也只有几秒钟而不是几分钟。因为如果这种反应的持续时间太长就会导致对环境中新的变化不敏感。我们可以从非洲大草原上的瞪羚羊的行为中清楚地看到这一点。当有肉食动物在追捕瞪羚羊的时候，它们全都吓得拼命狂奔。但是，一旦某只瞪羚羊被抓住了，剩下的羊群就立刻恢复了吃草的状态，好像什么都没有发生过一样。情境变了；危险过去了；羊群不能无休止地奔逃下去，它们仍需要靠吃草以维持生存。

当然，有些情境会比较持久，因而我们的情绪反应也会持续较长时间。比如失去至爱亲人的悲伤便会持续很长时间。通常在丧亲之后的好几周甚至好几个月里，我们仍然会被突如其来的悲痛所侵袭。但即便如此，心灵也有自愈的能力。大部分人会发现，即使再痛苦不堪，生活也会一点一滴地恢复到某个常态，他们还能再一次微笑和快乐。

那么，为什么抑郁和苦恼会持续得比引起它们的情境还久呢？或者说，为什么有的时候不舒服和不满的感觉总是挥之不去呢？简单说来，这些情绪之所以持续不断，是因为我们对它们有持续不断的情绪性反应。

卡罗尔发现，每当她要睡觉的时候，心里就会有点儿“悲惨”的感觉。这让她很苦恼，特别是她根本不明白这种感觉因何而起。“比如说，上个周五，”她解释说，“安吉过来找我玩，我们一起看电视。一切都很正常。但是，在她走了之后，我打扫屋子的时候，那种悲伤的感觉又一点点涌上来了。我开始回想起过去有几次朋友让我不开心的经历。而当我这样想的时候，脑中不断闪现出那些话：为什

么我又伤心了？为什么我又想起了这些事？是不是因为我本来就很悲伤，只不过安吉的到来暂时分散了我的心思？或者说，是不是因为入睡前的孤独影响了我的心情？”

# 第2章 觉察是一种治疗方式（2）

卡罗尔常常通过躺在床上阅读或者看电视来驱散不愉快的心情……但是那毫无用处。因为她的思维很快就会打断阅读或者电视的内容。

“我想要知道为什么我会有这样的感觉：是不是今天发生的什么事让我感到难过？我通常都能想出几件不太好的事，比如今天简去吃午饭的时候没有叫我，我很担心她是否还当我是朋友。但是，这些事情也无法完全解释我此时此刻的感受。于是，我开始进而思考自己是不是出了什么问题，别人都很快活，偏偏我却如此郁闷。然后，我很快挖掘出了更多消极的想法，比如，也许我会一直闷闷不乐下去。那么，我的人生将会变成什么样子呢？到那时候，我要如何跟别人交往，如何处理我的工作呢？我还会有快乐的时候吗？自然，这些想法让我更加郁闷了。最后，我对自己感到无比失望：每一件事情看起来都是那么费劲——交朋友，工作，一切的一切。

有的时候，我很清楚自己在做的事只能让我变得更加痛苦。比如我会被窗外的某些噪音分散心神，但不知为何，那反而给了我更多时间去体会那一刻的恶劣心情。我很惊讶自己居然会变成这样。这个星期有一回，我躺在床上心情恶劣地翻动身体，晃动的一刹那让我想起了几分钟之前在被窝里的感觉——那种深深的舒适和温暖，可以裹着温馨的被子和枕着柔软的枕头安睡的感觉。我意识到在那一刻，这个世界是美好的，但是这种感觉怎么会消失了呢？于是，我反复对自己说：想这些事情完全没有用处。但是我立刻又对自己说，那么，为什么我总是想着这些事呢？然后我又开始了新一轮的思考，自己究竟出了什么问题。”

卡罗尔明白自己对于悲伤事件的反应正是令她更痛苦的原因。她努力地想要改善状况——拼命去理解自己的思想出了什么问题——但那只能让她更加抑郁。

我们对于烦恼的反应可能会把短暂、飞逝的伤感转变成持久的不满和苦闷。

抑郁症持久并反复发作的原因并不在于刚开始感到悲伤的那一瞬间。悲伤是人类自然的心理状态，是人与生俱来的一部分。我们既不现实也没有必要去摆脱它。真正的问题根源在于悲伤出现之后所发生的事。问题不在于悲伤本身，而在于之后我们对它的反应。

# 第2章 觉察是一种治疗方式（3）

情绪是行动的信号

当情绪对我们说，某件事情不太对劲的时候，我们心里肯定会感到很不舒服。情绪的作用本来就应当如此。它是让我们采取行动的信号，督促我们做些什么来纠正情境的偏差。如果这种信号没有让你感到不舒服，不能促使你采取行动的话，你还会在一辆快速驶来的卡车前面跳开吗？你还会在看到孩子被欺负时出手相助吗？你还会在看到厌恶的事物时掉头走开吗？只有当大脑的记录表明危机已经解除的时候，这种信号才会消退。

当情绪的信号表明问题就“在那里”——可能是一头怒气冲冲的斗牛或者大举压境的龙卷风云——我们会立刻采取行动避免或者逃离这个场景。大脑会调动一套自动化反应的程序来帮助我们处理危机，摆脱或者避免危险的侵袭。我们把这种最初的反应模式——也就是内心感到不安，想要逃避或者消除某样事物的反应——叫做厌恶。厌恶会迫使我们采取一些适当的措施来处理危机情境，进而把警报信号关掉。从这个层面上来说，它可以为我们所用，有时甚至可以救我们的性命。

但是，当情绪性反应指向“自我”——包括我们的想法、情绪以及自我意识的层面时，同样的反应就可能造成完全相反的结果，甚至危及到我们的生命。没有人能够摆脱自身经验的追赶。也没有人能够通过威胁恐吓的方式把那些烦恼、郁闷和威胁性的想法和感受赶跑。

当我们对消极的想法和情绪采取厌恶的反应机制时，负责生理躲避、屈从或者防御性攻击的大脑环路（大脑的“逃避”系统）便被激活了。而这个环路一旦开启，身体就会像准备逃跑或者战斗时那样紧张起来。我们还会启动思维的厌恶机制。当我们的全副精力都用于如何摆脱悲伤或者厌恶情绪时，我们的所有反应都是退缩的。头脑被迫关注

着这类摆脱情绪的无效工作，将自己彻底封闭了起来。于是，我们的生活经验也变得越来越窄。不知怎么的，就像被挤进了一个小盒子。我们的选择面也变得越来越窄。你会渐渐感到和外界接触的可能性正在不断地被削减掉。

在我们的一生中，难免会讨厌甚至是憎恨某些情绪，比如恐惧、悲伤或者愤怒。打个比方，如果曾经有人告诫你不要“那么情绪化”，那么你可能就会认定情绪流露是不得体的，甚至还可能会认为人不应该有任何情绪。或者，你可能还清楚地记得痛苦难耐的丧亲之痛，当你再遇到类似的情况时，便会心存畏惧。

当我们用消极的方式——厌恶反应——来对待我们的消极情绪时，当我们把情绪当做必须击倒、消灭、打败的敌人时，我们就把自己推入了陷阱。因此，理解厌恶机制就成为理解我们为什么长期陷于苦恼的根本所在。而不愉快的情绪又会引发过去记忆中那些无益的思维模式，从而使问题加剧。

# 第2章 觉察是一种治疗方式（4）

心境和记忆

你是否曾经去过已经离开多年的地方，比如自童年之后便再也没有回去的故地？在你去到那里之前，可能对于曾经生活在那个地方的记忆都已经模糊了。但是，一旦你踏上那块土地，在街上呼吸到熟悉的气息，听到车水马龙的声音，一切仿佛都回来了——不仅仅是记忆，还包括各种情绪感受：兴奋的、悲伤的、有关初恋的感觉等等。回到过去的环境，能够让我们想起那些哪怕最牢靠的记忆也记不住的事情。

情境对于记忆有着难以置信的力量。记忆研究专家邓肯·戈登（Duncan Godden）和艾伦·巴德雷（Alan Baddeley）发现如果深海潜水员在海滩上记住了某件事，那么当他们下海之后就会很容易忘记这件事，直到返回沙滩时才能重新回想起来。反过来也是一样。如果他们在水底下学习了一个词表，那么回到岸上时对该词表的记忆会比较差，而当他们重新回到水中时便又回想起来了。海水和沙滩是记忆的一种强有力的情境线索，正如童年的故乡或者大学校园的某个熟悉的角落一样。

心境引发的记忆

在过去的几年中，心理学家已经发现人们的情绪状态对于思维有着无处不在的影响。心境可以作为一种内部的情境；它对我们的影响就像海水对于潜水员一样，当我们回到某个时间曾经体验过的心境时，那些与之相关的记忆和思维方式便涌上心头，就像我们再次回到那个特殊的海水之中一般。当我们回到某种心境状态，不论我们是否愿意想起与之相关的一切，让我们郁闷的想法和记忆便不知不觉地回到了脑海当中。当心境再次出现，相关联的思维和记忆也会造访，这其中当然也包括那些造成这种心境的思维模式。

由于每个人都过着不同的生活，因此能够引起烦恼的过去经验也存在着个体差异。正是由于这个原因，每个人被当前心境激活的记忆和思维方式也会非常不同。假设过去最令你感到悲伤的事情是失去亲人，比如敬爱的爷爷去世，虽然现在你已经不再悲伤了，可这个记忆却还会再次出现。于是你可能再一次陷入伤感之中。但是，如果你能够坦然承认这份丧亲之痛，把心思转向其他的事情，那么悲伤的回声就会自动慢慢消失。

但是，如果过去的苦恼和抑郁的心境被当前的某种情境所激发，而这种心境又引出了一连串的思维和情绪，令我们觉得自己不够好，没有价值，是个骗子，那又会变成什么样呢？如果在童年期或者青春期，在我们还不具备成年人的生存技能之时，就过度地体验到被抛弃、虐待、孤独或者抱怨的话，那又会如何呢？令人悲哀的是，很多患上抑郁症的成年人都有过这样的经历。如果类似的童年经历在你的人生中占据了显著的位置，那么，当时让你感到抑郁的思维方式，让你自卑的经验就会被当前情境中哪怕很小的烦恼所激活。

这就是为什么我们会对烦恼做出如此消极的反应：我们所体验到的不是一个简单的悲伤事件，而是被那些缺点和无能感所渲染放大的事件。而我们常常意识不到那些思维模式仅仅是记忆的一部分，并不是现实，于是给自己造成了很大的伤害。我们对此时此刻的自己产生了不满的情绪，但是却意识不到这种不满其实来自于过去的思维模式。

卡罗尔14岁那年，随着父母的搬迁而转到了另外一所学校。虽然分别时朋友们都信誓旦旦地说要保持联系，但结果并没有，所以她失去了原来的朋友。在新的学校要交上朋友是非常困难的，而她又刻意不参加任何交流的活动，于是大家很快便忽略了她的存在。她感到孤独、孤立，是个多余的人。

卡罗尔迫不及待地希望结束高中生涯。她独自上了一所大学。但是，她常常会出现突如其来的情绪波动，有时会持

续好几周，让她筋疲力尽，感觉像被扔到了某个角落里。她的情绪会在任何时刻突然崩溃。最近，非常细小的伤感都能够唤起一连串的自卑情绪，让她处于孤立无援的境地。而在这种情况下，她根本无法把自己的注意力转向手边的事情——思维完全被情绪牢牢占据了。

卡罗尔的经验清晰地向我们展示了困扰着很多人的抑郁循环链。负性的记忆、思维和情绪一旦被不愉快的心境所激活，并上升到意识层面，就会产生两个主要的效应。第一，毋庸置疑的是，它让我们更加烦恼，就像卡罗尔那样，变得越来越抑郁。第二，它会带来一连串看似迫切需要关注的优先问题——我们自身的缺点以及克服它们的方法。正是这些迫切需要关注的问题占据了我们的大脑，让我们无法将注意力转向其他的事情。因此，我们就像发了疯似地一遍又一遍地去拷问自己究竟出了什么问题，或者是生活方式出了什么问题，并且尽一切可能去改正这个问题。

在这种僵化的思维模式当中，我们如何能把注意力从这些迫切又可悲的想法转向其他事情呢？明知道那能够改善你的心境，你也做不到。我们一?以来最信奉的方法是整理思路并寻找解决的途径——找到自身的缺点，把烦恼对生活的破坏降到最低。但事实上，用这种方法来解决这类问题就如同用菜刀剪指甲一般，完全不得章法。它只能火上浇油，让我们始终固着在不愉快的想法和记忆上面。它就像在我们面前播放的一部恐怖电影：我们不想看，却又无法将视线从那里移开。

# 第2章 觉察是一种治疗方式（5）

关键时刻

当我们不开心的时候，过去的记忆和自我批判的想法就会被激活，这是无法被改变的。我们也根本觉察不到这个过程的发生。但是，我们或许可以改变这之后的事。

如果卡罗尔能够理解，她小小的情绪波动是怎样激发旧的思维模式，而这种思维模式又是如何被过去的孤单、被误解、被贬低的感受堆积起来的，那么或许她就会看开一些，好好地过自己的生活。甚至她还会对自己更加宽容一点。

我们要学会从不同的视角去理解自身的烦恼。首先要做的就是搞清楚自己是如何把自己推进困境的。特别是要认清引发抑郁并带来诸多痛苦的思维模式。

不要总是追问自己

当抑郁心境激活了负性思维，让我们认为问题出在自己身上的时候，我们会希望立刻摆脱掉这种情绪。但这时更大的问题出现了：我们好像不仅仅是此时此刻做得不好，而是整个人生都出了问题。我们像蹲在监狱里的囚犯，妄图找到逃脱的方法。

然而，这种试图通过找出自身问题来处理情绪的方式本身才是真正的问题。我到底出了什么问题？我为什么总是不知所措？在我们还不明白所以然的时候，会强迫性地一遍又一遍地质问自己究竟出了什么问题或者自己的生活有什么问题，然后再去解决这些问题。我们把所有的力量都用来对付这些问题，而我们所仰仗的本领就是批判性思维的技术。

不幸的是，批判性思维的技术恐怕是一个错误的工具，它无法应付这项工作。

每个人无疑都为自己利用批判性分析思维所做的事情感到骄傲。这是人类进化历史中所取得的最高成就之一，同时也让人们的生活彻底摆脱了困境。所以，当我们发现内部的情感生活发生了问题时，大脑很自然地就会快速地启动在外部世界行之有效的问题解决式的思维模式。这种模式包括了认真分析、问题解决、判断和比较，它主要致力于缩短实际的问题空间和理想的问题空间之间的距离。因此，我们把它称为思维的行动模式（doing mode of mind）。这是一种当我们听到什么就会立刻做出反应的模式。

之所以采用行动模式是因为它既能够帮助我们在日常情境中实现目标，也能够解决很多与技术相关的工作难题。想象一下你每天在城里面开车的行为。为了完成某次出行，行动模式为我们设立了目前所在地点（家里）和计划前往地点（体育场）这两个概念。然后，它自动地聚焦到这两个概念之间的不匹配，发动一些行为来缩小它们之间的差异（坐上车并驾驶）。接着，它继续监控着概念差异的变化，检查当前的行为是否达到了缩短“出行距离”

# 第2章 觉察是一种治疗方式（6）

的目的。在必要的情况下，它还会做出一些调整来确保概念之间的差异是在不断缩小而不是持续增加。它反复进行着上述的过程。最终，概念之间的差异消失，我们到达了目的地，目标被实现，于是行动模式就准备迎接下一个任务了。

这种策略为我们提供了一种达成目标和解决问题的普通方法：如果我们希望某件事情发生，那么就去致力于缩小现实概念和理想概念之间的差异。如果我们不希望某件事情发生，那么就去增加现实概念和想要回避的概念之间的差异。这种思维的行动模式不仅仅帮助我们管理日常的生活琐事，而且也使得人类在改造外部世界的过程中取得了令人敬佩的成就，从金字塔的建造，到现代摩天大楼的工程技术，再到人类登上月球。所有这些成就都需要某种精致而简洁的问题解决模式。因而，当我们想要改造自己的内部世界——改变自己以获得快乐，摆脱烦恼的时候，我们自然也会想到这种思维策略。但不幸的是，事情正是从这里开始错得离谱了。

问题解决式的方法为何无法应对情绪问题

想象你在一个阳光灿烂的日子，沿着河边漫步。你感到有点儿低落，心情不佳。一开始你并不在意自己的心情，但渐渐地你意识到自己不是很开心。同时你也注意到阳光很明媚。你心想，这是一个美好的日子；我应该变得开心才对。

仔细地去理解这句话：我应该变得开心才对。

你现在有什么感觉？如果你觉得更不开心了，放心，你并不是惟一的一个。事实上，几乎所有人都跟你有相同的反应。为什么会这样呢？因为在处理情绪低落的问题时，一味地去关注现实情绪状态和理想情绪状态（或者应当是什么样的情绪状态）的差异只会让你感觉更加郁闷，更加远

离理想的情绪状态。这是大脑在事实跟预想不一致的时候所习惯采用的一种策略。

# 第2章 觉察是一种治疗方式（7）

通常情况下，如果你的情绪不是很紧张，那么当心情和理想状态有所落差时，你并不会注意到轻微的心情低落。但是，如果你的大脑处于“行动模式”——拼命想要解决“我究竟出了什么问题”和“为什么我如此脆弱”的问题——我们反而会因为这种自救的念头而彻底陷入绝境。我们的大脑总是会不自觉地产生各种念头（然后将它们引入意识层面）——比如，我现在是一个什么样的人（悲伤而孤独的），我想要变成什么样的人（平静而愉快的），以及如果我的情绪一直低迷下去发展成抑郁症的话，我会变成什么样的人（悲惨而脆弱的）。然后，行动模式就开始致力于解决现实和理想之间的巨大差异了。

当行动模式开始以它的方式介入时，这种关注现实自我和理想自我之间差异的问题解决方式却只会让你感觉越来越难受。你会在想象中穿越时空，回到过去的场景去理解自身问题的根源，你也会预期将来的痛苦生活，努力提醒自己避免那种情况的出现。过去失败经历的记忆和对未来场景的恐惧，会往不断恶化的情绪锁链上再拧一把劲。你过去遭受的创伤越多，当前的心境激发出的负性画面和自我自责也就越多，而你的心智也更容易被那些过去的模式所控制。但是，那些模式在此时此刻看起来简直是千真万确。我们对于无价值感或者孤独的情绪体验总有一种似曾相识的感觉，但是我们把这种熟悉感当成了真实的东西，并没有认识到那其实只是大脑在走老路而已。因此无论家人和朋友怎样劝说，我们都无法摆脱这种感觉的控制。大脑的行动模式始终坚持把行动的最高优先权赋予“找到问题并解决问题”这一过程，从而导致我们无法放弃心中的执着。于是，我们就会质问自己更多的问题：“为什么我总是表现成那样”，“为什么我没法做得更好呢”，“为什么别人都没有我这样的问题呢”，“我做了什么要受这样的罪”。

你可能会把这种自我关注，自我批评的大脑模式叫做反省。而心理学家也把它叫做过度沉思。当你沉思的时候，你就会毫无理由地被烦恼本身以及引起它的原因、它的意义和它所带来的后果满满占据。很多研究都已经证明，如果你在过去曾经对悲伤或抑郁的心境采用过某些应对策略，那么当你的情绪再一次变糟的时候，你很可能会采用相同的策略。而那样只会带来一种结果：你会陷入你拼命想要挣脱的情绪中，无法自拔，从而变得更容易遭到消极情绪的侵袭。

那么，为什么我们要做这些过度的沉思呢？为什么我们都像卡罗尔那样，明知执着于思索只会让事情变得更糟，却依然执迷下去呢？当研究者对那些沉思过度的人提出这个问题时，得到的答案非常简单：他们这样做是因为他们深信通过反复地思考可以帮他们克服烦恼和抑郁。他们相信如果不这样做，情况会变得越来越糟。

# 第2章 觉察是一种治疗方式（8）

当你心情低落的时候就会陷入沉思，因为你相信思考能够帮你找到解决问题的方法。但是研究却表明，过度沉思往往起到相反的作用：我们解决问题的能力恰恰在沉思的过程中大大降低了。所有的证据都指向同一个事实，那就是过度沉思并不是解决问题的一部分，而是问题本身。

请想象在一次驾车旅行中，每次你感觉离目的地已经很近了的时候，它却突然离得更远了。这和你内部的情绪世界一样，当你采用行动模式去解决问题时，情绪反而变得更糟了。所以，我们才常常自言自语说"我不明白为什么自己如此抑郁；我真没什么可烦恼的"，然后变得更不开心。我们不断地去确认自己和快乐之间的距离，结果却发现离它越来越远。于是我们忍不住提醒自己，心情有多么的糟糕。

泼出的牛奶

故事发生在20世纪40年代，那时第二次世界大战仍然在欧洲肆虐。英国的一位乳牛场的老农场主正在和新来的雇农谈话，这名雇农是来帮忙照料奶牛的，以促使农场尽快从前线的损失中恢复过来。这名雇农已经学会了如何把奶牛召回牲口棚，带它们去牛厩，喂它们食物，帮它们清洗，并且挤出鲜奶，然后把满满的奶桶搬到冰箱里，再搬去搅拌。但是，他在搅拌的时候不小心泼出了一些牛奶，他感到极其不安，就试图用水管冲洗掉那些痕迹。正当这名毫无经验的雇农绝望地看着地上被自己弄出来的一个个白色大坑时，农场主正好走了过来。"啊，"农场主说，"我看到你干的好事了。水一旦和牛奶掺杂在一起，总会变成这个样子的。如果你只泼出了一品脱，看上去就像浪费了一加仑那么多。而如果你泼出了一加仑，那么看起来就会……嗯，正如你脚边的那片汪洋大海一样了。它泄漏了你把牛奶泼出之后所用的小把戏。关掉水管，把这些都扫

进排水沟里面去；等牛奶全部扫干净了之后，再用水管冲洗地面。”

雇农一开始泼出的牛奶和他用来冲洗的水混合在了一起，就全部变成了牛奶的样子。我们的情绪也是类似的。我们竭力想要治疗悲伤的行为只会让情绪变得更悲伤，但我们却没有意识到这一点：情绪和行为看起来像是一回事，并且不断地鼓励我们去改正错误。没有人挥着小旗帜大声对我们说，“等一下，你刚刚感觉到的痛苦已经不是最初的那件事引起的了。”没有任何东西“在那里”提醒我们，所以，无论带着多好的初衷，我们都只会把事情越弄越精。

# 第2章 觉察是一种治疗方式（9）

讽刺的是，当所有这一切发生了之后，最初引起事端的情绪却可能早已悄悄溜走了。但是我们却没有注意到它的逃跑。我们忙着摆脱它，并且在挣扎的过程中制造出越来越多的痛苦。

反复沉思总是带来事与愿违的结果。它只能让我们的痛苦加剧。它是一种试图解决自己根本无法应付的问题的盲目英雄主义。总而言之，在解决烦恼的问题上，我们需要另一种全新的思维模式。

沉思的替代法则

如果卡罗尔在打扫房间的时候，能够把情绪联系到其他方面，也许就不会跌进思考的旋涡里面了。她可能会意识到，其实最初的情绪感受只是一阵短暂的伤感，每当和朋友一起欢度的夜晚结束，她常常会有类似的感受。朋友的离去会引起伤感。这当中并不需要挖掘更深的原因。但是我们却不喜欢伤感，因为它很快会让你觉得自己犯了什么错，或者有什么缺陷；于是我们把这种现实状态和理想状态之间的差异交给智力去解决。由于我们无法接受痛苦的信息本身，所以我们就试图射死信息的传递者，同时也射伤我们自己。

其实，还有另外一个方法可以应对当前出现的负性情绪、记忆和思维模式。进化的过程赋予我们某种可以替代批判性思维的方法，而人类才刚刚开始意识到它的作用。它就是觉察（awareness）。

正念：觉察的种子

从某种意义上来说，我们很早就熟悉这种替代性方法的功能。只是行动模式掩盖了它的力量。这种功能并不是通过批判性思维来实现的，而是通过觉察本身。我们把它称做思维的存在模式。

# 第2章 觉察是一种治疗方式（10）

我们不仅仅思考事物，同时也通过感官去体会它们。我们可以直接感受和回应万事万物，比如郁金香、汽车以及一阵冷风；也可以觉察到自己的经验本身。我们对事物和情绪具有天生的直觉，不仅仅通过头脑去了解事物，也通过心灵和感官。除此之外，我们也可以觉察到自我的思维；思维并不完全是意识层面的内容。存在模式和行动模式是截然不同的。并不是说它们中哪个更优，而仅仅是不同。存在模式可以给我们一个全新的方式去生活，去理解情绪、压力、想法和身体状态。它是一种我们早已拥有的能力，只是被忽视和未得到开发而已。

头脑的存在模式是对行动模式所引起的问题的解药。

通过培养存在模式的觉察力，我们可以：

 跳出思维的局限性，摒除冰冷的思考，直接而经验性地去感受这个世界。或许我们将能够为自己打开由生命赋予的通向快乐的无限可能性。

 把头脑中的想法当做来去自如的浮云，不拘泥于字斟句酌。我们可以把那些关于自身不完美、不可爱以及一败涂地的想法仅仅当做是想法——而不是真实存在的状态，然后比较轻松地去对待它们。

 开始学会每时每刻都活在当下。当我们停止对过去的执着以及对未来的恐惧，就会发现很多一直以来忽视掉的信息资源——这些信息能够帮助我们远离抑郁的侵犯，获得平和而丰富的生活。

 关闭头脑中的自动化思维。对我们自身有更多的觉察——通过感觉、情绪和思维——来帮助自己达成真正想要完成的目标，让自己成为更有效的问题解决者。

 回避那些会让我们的情绪一落千丈的思维陷阱。当我们拥有觉察能力时，就能够在最初的阶段识别出那些会让我

们陷入抑郁的情境，并进一步阻止自己越陷越深。

 不要因为此时此刻的不如意就把生活推向某个特定的方向。我们会发现，希望事情变得跟当前状态不一样的想法，正是沉思开始的标志。

本书的下面章节将会详细介绍，如何培养觉察的能力。它的核心技术就是正念。它能够深刻地改变你的生活。

# 第3章 尝试正念 体会每一口的滋味（1）

第3章 尝试正念 体会每一口的滋味

一位知名的旅行作家被邀请去参加一个地位显赫的日本家庭的宴会。这位主人邀请了很多的客人，并告诉他说，当晚有很重要的事情要宣布。宴会上有一道菜肴是河豚肉，这在日本是极其精致的食物，因为河豚肉具有毒素，只有技艺精湛的厨师才能将毒素完全剔除。因此，提供这种鱼肉作为菜肴实在是非常盛情的款待。

作为被热情款待的客人，这位作家怀着极大的期待接过盛有河豚肉的盘子，有滋有味地品尝着每一口食物。这种美味真的不像以往任何一种他吃过的东西。他对河豚肉的精致口感深深着迷。不需要任何夸张，这种鱼肉真是很令人赞叹，是他吃过的最好的食物。就在这时，主人突然宣布说其实作家所品尝的鱼肉只是一种普通的鱼类。另一位客人吃到的才是河豚，但他却完全没有注意到。这次的经历让作家领悟到了一件“重要事情”，那就是并非这种罕见而昂贵的食物有多么美味，而是如果你仔细地去体会每一口的滋味，那么即便是普通的食物也会十分出色。

保持觉察状态

当那位作家在品尝一块普通的鱼肉时，他体会到了一种不寻常的经验。这种经验的产生来自于他关注事物方式的转变以及由此带来的某种觉察。宴会的主人艺术性地安排了一个情境，使得这种转变得以发生。而本书最基本的课程就是学习如何用上述方式去关注每一种经验，并改变这些经验的性质。这种被称为正念的觉察，不仅仅是全神贯注地去关注某件事物，更需要用不同的方式去关注事物——改变你关注事物的角度。

当被问及对事物的关注时，大部分人都会说我们已经在关注了——我们必须把所有需要自己做的事情做好。从另一个角度说，如果我们长期处于抑郁状态，那么关注的程度

可能已经过高了——至少对于那些因心境低落而产生的痛苦。但是，大部分人所采用的注意方式（特别是在抑郁的时候），其实只是一种视觉通道的注意。正如第2章中所提到的那样，我们的注意力总是倾向于放在需要解决的问题上面。任何大脑认为与当前问题无关的事物都会退出我们的视野。通过正念，我们可以看到某一时刻生活的全部面貌，而不会任由思维将我们带往某个并不想去的地方。正念可以把我们从反复的沉思中释放出来，从行动模式的监牢中逃脱出来，不再陷入更加痛苦和抑郁的深渊。

# 第3章 尝试正念 体会每一口的滋味（2）

正如我们在上一章中提到的，正念是指通过有意的注意和对事物不做评价的方式而产生的一种觉察能力。它是一种从行动模式向存在模式转变的方法，让我们可以在行动之前接收到某个经验的全部信息。因此，正念就是指我们暂时搁置评判标准，把对未来的目标放到一边，接受当前事物的本来面目，而不是理想的模样。它还意味着用开放的心态去面对情境，哪怕情境会引起诸如恐惧之类的情绪。正念是指有意地关掉那些习以为常的自动思维模式——比如，对过去的反思，或者对未来的担忧——用全身心的觉察来整合事物当前的状态。它还意味着想法只是大脑短暂的精神活动，并不是现实本身，如果我们能够通过身体和感观去体验事物，而不是用未经检验的习惯去思考的话，我们就能接触到生活的本来面目。

正念并不是投注更多的注意力，而是用不同的方式，更加智慧地去关注事物——用完整的思维和心灵，用身体和感观的全部资源。

你也许很难相信我们平常注意事物的方式是多么地有限。为了证明这一点，你可以尝试一下这个简单的练习，让思维有意识地、不带评价地向一切经验开放，你将会感受到那些经验栩栩如生地出现在你面前。如果你能够做到这一点，请允许这种体验维持几分钟。如果你觉得现在还无法做到这一点，那么请稍后等你有空的时候再进行尝试。

# 第3章 尝试正念 体会每一口的滋味（3）

专栏3—1

吃一粒葡萄干：正念力量之初体验

1.拿起

 首先，拿起一粒葡萄干，把它放在手掌上或者夹在拇指与其他手指之间。

 注意观察它，想象自己是从火星来的，以前从来没有见过这个物体。

2.观察

 从容地观察；仔细地全神贯注地盯着这粒葡萄干。

 让你的眼睛探索它每一个细节，关注突出的特点，比如色泽，凹陷的坑，褶皱和凸起，以及其他不同寻常的特征。

3.触摸

 把葡萄干拿在指间把玩，感受它的质地，还可以闭上眼睛以增强触觉的灵敏度。

4.闻

 把葡萄干放在鼻子下面，在每次吸气的时候吸入它散发出来的芳香，注意在你闻味的时候，嘴巴和胃有没有产生任何有趣的感觉。

5.放入口中

 现在慢慢地把葡萄干放到嘴唇边，注意手和手臂如何准确地知道要把它放在什么位置。轻轻地把它放到嘴里面，不要咀嚼，首先注意一下它是如何进入嘴巴的。用几分钟体验一下它在嘴里面的感觉，用舌头去探索。

6.品尝

- 当你准备好咀嚼它的时候，注意一下应该如何以及从哪里开始咀嚼。然后，有意识地咬一到两口，看看会发生什么，体会随你每一次的咀嚼它所产生的味道的变化。不要吞咽下去，注意嘴巴里面纯粹的味道和质地，并且时刻留心，随着葡萄干这个物体本身的变化，它的味道和质地会有什么样的改变。

7.吞咽

- 当你认为可以吞咽下葡萄干的时候，看看自己能不能在第一时间觉察到吞咽意向，即使只是你吞咽之前经验性的意向。

8.接下来

- 最后，看看葡萄干进入你的胃之后，还剩下什么感觉。然后体会一下在完成了这次全神贯注的品尝练习后，全身有什么感觉。

# 第3章 尝试正念 体会每一口的滋味（4）

如果你有时间的话，或许可以再尝试一次。你可以用更加缓慢的方式，不仅仅去体会这一粒的味道，更要留心去注意想要把上一粒葡萄干和这一粒做比较的冲动。

当我们全神贯注地做这个简单练习的时候，究竟发生了什么呢？跟河豚的故事一样，它可以给我们带来很多重要的启示。汤姆是一名正念训练课程的学员，他对于这个小练习和自己平时饮食方式的对比感到十分惊异：“我知道自己在吃一粒葡萄干，”他说，“但是它比我平时简单地把它吞下去要生动得多了。”

加布里埃拉做出了类似的评价：“我对于自己所做的事有非常清晰的觉察。以前我从来没有以那种方式去品尝过一粒葡萄干。事实上，我根本没有注意过一粒葡萄干长什么样。第一眼看上去它干瘪起皱，但是慢慢地我注意到它在不同角度的灯光下会呈现出不同的样子，好像一粒珠宝。当我把它放进嘴里时，它很硬以至于我没法立刻咀嚼它。接着，当我用舌头四下探索它的时候，我可以分辨出哪里是哪一面——虽然这时我还没有尝到它的味道。然后当我终于咬下第一口时——哦，简直太美妙了。我从来没有尝过那么美妙的东西。”

那么，加布里埃拉是如何产生这种不同的感受的呢？“它不是一种寻常的做法，”她说，“不是我平时吃葡萄干的方式。以前我不会放很多心思在自己的行为上面。我总是很下意识地去吃它。而这一次，我真正把注意力放在自己的行为上面，不再想一些无关的其他事情。”

在这个简单的正念练习中，汤姆和加布里埃拉获得了直接的示例，了解到一种如何与日常经验联系起来的新方法。他们获得了第一手的对比资料，一方面是习以为常的行动模式，另一方面则是用存在模式牢牢把握住每一刻。他们

在吃东西的时候，意识到了吃这个行为本身。这是一种全神贯注的吃法。

放慢速度，刻意地对感官经验的每个方面都投入注意——这种方式可以揭示很多我们从来没有注意过的事情。葡萄干的气味或许就与想象的不同。舌头上面葡萄干的质地也是种新奇的经验。而用这种方式尝到的味道也会不同于以往，往往比二十粒葡萄干一起塞进嘴里更加多滋多味。这种全神贯注的方式可以彻底改变饮食经验的性质。

既然全神贯注的方式可以改变我们的饮食经验，那么它能否对悲伤的心境做出一定的改变呢？如果我们能够保持正念的觉察，就能为悲伤的心境导入一种不带任何的预设和臆断体

# 第3章 尝试正念 体会每一口的滋味（5）

她的大脑简直像脱了缰的野马，完全按照自己的步调行事。

在这种精神的时间旅行中，我们思索着过去和未来的种种场景，很容易就会忘记自己当前所处的时刻。而当我们完全沉浸在过去和未来的画面中时，甚至会以为那些想象就是现实。我们常常重温过去的情绪体验或者预期未来可能出现的经验。由此，我们不仅脱离了此时此地的直接现实，而且还经受着很久之前的伤痛或者是从来没有真正发生过的痛苦。因此，难怪我们会觉得心情越来越差了。

在头脑的存在模式中，我们学习用澄明的感官与当前的状态和平共处；在这一刻，我们不需要去任何其他的地方，也不需要做任何与这一刻无关的事。我们全身心地投入到此时此刻的觉察当中，与生活所赋予的每一种经验交融。当然，这并不意味着我们不可以回忆过去或者计划未来；它只是告诉我们，当你思考过去和将来时，要首先觉察到自己当前正在做的事。

别把短暂的想法当真

大脑的思维过程有一种神奇的力量，可以在你行动之前先想出问题解决的方法。这种能力使得我们可以做计划，可以想象，可以写出一本小说来。但是当我们把对事情的想法和事情本身混淆在一起的时候，就会陷入困境。想法涉及到解释和判断，但这并不是事实的本质；它们只是衍生出来的更多想法而已。

在头脑中想象一把椅子，并且确认它和我们起居室里面坐着的椅子不是同一把，这个过程相对来说是比较容易的。但是，当头脑中的想法涉及到某些非物理性质的事物时——比如我们作为个体存在的价值——那么，想法和现实之间的差别就难以区分了。对于我们自身价值的看法并不比对于一把椅子的想象更加真实。如果我们通过正念的方

式转换到存在模式的话，就能够更加清楚地看到这一点。我们可以把自己的想法——以及情绪等——当做头脑中自由来去的经验。就像街道上呼啸而过的汽车的声音，以及天空中飞驰而过的小鸟的身影。想法是我们头脑中自然产生的精神活动，它会短暂地停留片刻，然后循着自己的轨迹消退。

这种方法非常简单，却充满挑战，改变对思维的理解就可以挣脱它的控制。每当你有了某种想法，比如“这种烦恼会永远跟随着我”或者“我是一个不可爱的人”，请不要把它们当做现实。一旦你把它们当真了，就会永远跟它们斗争下去。但事实是，这些想法只是类似于天气状况那样的短暂精神活动，是大脑在此时此刻因为某个理由而产生的一个波动。如果我们可以用正念式觉察来关注和接受它们，那么最终就会明白它们是什么时候以何种方式消退的。与此同时，我们当然也不会把它们当做需要打倒的暴君了。

活在当下，把思维和情绪当做类似于声音、形状、气味、味道以及触觉那样短暂的信息，不让它们淹没感官发出的信号——这些信号可以阻止我们走上沉思式思维的老路。

# 第3章 尝试正念 体会每一口的滋味（6）

正念训练需要意志力

在吃完葡萄干之后，很多人都意识到自己平时很少用这种全神贯注的方式去吃东西。他们开始觉察到这种方式和我们平常吃东西的习惯有极大的不同。

保拉比较了她平常吃葡萄干的感受。

“其实，我从来没有在吃葡萄干这件事上获得过乐趣。我也没想到自己会注意到吃葡萄干这个行为。我通常不会主动决定去吃某粒葡萄干；这个行为往往只是另外某件事情的一部分而已。因此吃东西可以看成是一天中的某个时刻我必须要做的一件事，而不是真正让我乐在其中的事情。”

无意识的行为充满了我们的生活。吃东西就是一个极好的例子。即使它动用了我们所有的感官，但我们仍然对吃东西的行为毫无觉察。有时候，你甚至在连续几周的饮食中，都没有注意过食物的味道。我们有时边吃饭边说话，有时边吃饭边看书，或者单纯地边吃饭边想心事。我们完全沉浸在思维的意识流当中，被日常生活的需要压得喘不过气来。

膳食学家已经指出，这种无意识的饮食方式可能是造成肥胖的原因之一：我们注意不到身体发出的已经吃饱的信号。同样地，让我们苦恼和抑郁的大脑模式也是一种旧有的习惯，它们从记忆中被拉出来，在我们不够清醒和觉察之际迅速占据控制权。我们大脑中自动思维的机器挣脱了缰绳，给了这些无意识机制可乘之机。

行动模式可以独自承担全部的生活，尤其在我们不开心的时候，它也能照常工作。因此，向正念的转变才需要主动的意志和练习。

在我们每天的生活中，都会开动自动思维的机器，而我们也明白它常常把我们带到根本不想去的地方。打个比方，在回家的路上你要绕道去卸下一个包裹。但是如果你驾驶的是一部自动思维、白日做梦、问题解决、沉思式的汽车，那么会发生什么结果呢？很有可能当你到家的时候，你会发现包裹还在车上。当我们的心思在别处时，沿着老路回家的习惯就会接管工作任务。很多时候你会发现，自己的购物袋里面除了真正想买的，其他什么都装进去了；或者，有时你会反复地拨打一个早就已经换号的电话号码；甚至有的时候，你伸手去擦掉弟弟脸上的污渍，却忘了他已经是27岁的成年人了。

# 第3章 尝试正念 体会每一口的滋味（7）

觉察可以让那些自动思维的习惯失去行为决策的话语权。它甚至可以让我们认出自动思维并看清楚它们的真实模样。最后，我们还可以用同样公正而仁慈的方式去看待我们的沉思式思维模式，看待那些让我们忘记了孩子们已经长大，最好的朋友们已经离开，而我们需要牛奶的时候却走进了百货大楼的错误。在行动模式中，我们的大脑充斥着关于当前所发生的事情的各种想法，但对于真正发生的情况却只有非常模糊的觉察。存在模式则恰恰相反，它是一种对当下的觉察，对现实的感官体验。每时每刻我们都与生活亲密接触。这种新鲜而直接的经验接触带来了一种全新的认识世界的方式。这是一种不言自明的、直觉性的、非概念化的直接认识，根据世界所展示的方式去了解它所展示的内容，根据我们正在做的事情本身去了解正在发生的事。

没有这种觉察力，我们就会走上渐行渐远的通向抑郁的老路。我们的自动思维模式会一遍又一遍地把我们带上同一条路，而我们会做出同一个行为反应，从而导致同一种恶劣的情绪——抑郁症的每一个成分都互相诱发，从而被完全激活。缺乏觉察力使得我们看不见其他的可能性。从根本上来说，它使我们看不到整体上改变的可能性。

觉察的清新空气

对于大部分人来说，典型的一天就是奔忙于一个任务又一个任务之间，忘了其实我们还拥有很多别的可能性。即使在任何时刻，一个小小的正念都可以将我们唤醒，至少能够在那一刻摧毁行动模式的力量——而那正是我们所要关注的。我们不需要停止手中正在做的事。我们只需要为当前的时刻导入一种每时每刻、非评价性的、智慧的觉察。解决情绪问题的方法并不需要改变内心感受的伟大尝试，也不需要去改变包括人、地点和工作在内的外部世界。相反，它仅仅需要我们改变之前关注事物的方式。

如果你曾经买过二手房，或者看到某个人买过，那么你会知道干腐病是一个很大的问题。如果干腐病已经侵害到房子的木材，那么它会毁坏一切。很多房屋测量师谈到如何处理这类问题时，反复提到的一个经验就是空气流通的重要性。干腐病菌的孢子无法在空气新鲜、流通的地方生存。有的房屋测量师会建议安装一些气孔或者其他的设备来保持木材的干燥。通过这种方法，虽然干腐病菌的孢子仍然存在并吸附在木材上，但是它们却无法大量繁殖。

即使一个小小的正念也可以在某一刻打破抑郁的顽固锁链。

与这种情况类似，我们也可以说压力、疲倦和冲突的情绪会在没有觉察的空气中生存。虽然并不是说有了觉察它们就会消失，但是觉察却能够为它们腾出更多的心灵空间，而这种开阔的心态就像新鲜空气对干腐病菌的孢子一样，能够让自我贬低的思维模式无法继续繁殖。正念能够在早期觉察它们，认清它们，并且注意到它们产生和消亡。正念为我们提供了一种

# 第4章正念式呼吸和行走（1）

第4章正念式呼吸和行走

觉察的入口

吃葡萄干的练习虽然很简单，但是它的意义却非常深远。它向我们展示了如何通过转变注意的方式来获得不同的经验。利用觉察的力量可以打破沉思式思维的僵化锁链，把我们从长期的抑郁中释放出来。但是要开发这种力量需要某些我们尚不具备的技巧。这一章和第二部分余下的章节会向你介绍一些正念的练习，它们可以有效地帮助你发展某些能力，辨认出行动模式并将其转化为正念的觉察。

训练气定神闲

转换思维模式的能力培养需要我们学会如何与此时此地的现实（不论它对我们来说是何种存在状态）相联系。这个说法听起来容易，但是却很难做到。很多时候，如果事情没有按照“我们的方式”发展，我们就不希望活在现实中，而是希望能够逃到别的地方，任何别的地方都行。此外，大部分的时间里，不论你多么努力，想要把注意集中在当前的状态是十分困难的。我们的思维四处乱窜，就像热带雨林里的猴子似的，从一棵树跳到另一棵树。

你多半有过这样的经历，当你走出一个房间想要找一把剪刀或者电话号码簿时，却发现自己茫然地站在另外一个房间里不知道要干什么。还有的时候，你读完一个笑话想要跟朋友们分享，但一两分钟后你却在思索有没有检查支票簿的事情了——你根本没有意识到思维是如何从一个转向另一个的。我们的大脑好像自己长了个脑子似的，根本不听我们指挥。

仅仅能够意识到这个事实本身就是一个很大的发现。但是，接下来我们该怎么做呢？我们如何训练自己的大脑，让它即便在有很多干扰的时候，在面对不愉快的情境和压

力的时候，也能够不慌乱无措，更加集中于当前的事情呢？我们如何维持和加强自己的注意力呢？

我们需要通过选择注意的点和注意的方式来实现上述目标。为了使这个策略奏效，我们还需要发展一定程度的动机和意向性，以防止被大脑根深蒂固的旧反应模式所摆布。但是这并不意味着付出更多的努力，我们会在下面的内容中详细解释。

小僧的故事

# 第4章正念式呼吸和行走（2）

在古代喜马拉雅地区的某个王国里流传着一个历史悠久的故事，说的是某个新入佛门的小僧非常期待与师父的第一次见面。尽管他心中藏着许多的问题渴望得到解答，但考虑到这还不是询问的恰当时机，因此他识大体地专心倾听师父的教诲。师父的指示简短而直接。“明天早起，然后爬到山顶的洞穴。在那里，从清晨一直打坐到黄昏，心无杂念。用任何方式去摒除杂念。当一天结束之后，来找我并谈谈感受。”

第二天一早，这位小僧就来到了洞穴，找个舒服的地方坐下，然后等待思绪沉静下来。他想只要坐得时间足够久，大脑自然会一片空白。但事与愿违，他的脑中挤满了各种念头。过了一会儿，他开始担心完成不了师父交给的任务。他试图把念头从脑中强行驱赶走，但是那反而招来了更多的念头。他对着脑中的思绪大喊：“滚开”，可是只有他的声音在洞穴里回荡。他上蹿下跳，屏住呼吸，使劲摇晃脑袋。但是任何方式都不起作用。他这一生都没有经历过如此可怕的思维轰炸。

一天结束之后他下了山，感到非常沮丧，不知道师父会有什么反应。也许他会因为没有完成任务而被劝退，师父可能会认为他不适合更深入的修行。但是，师父听了他描述种种精神和身体上的努力之后，哈哈大笑。“干得很好！你确实非常努力，而且做得也不错。明天你再回到那个山洞。在那里从早坐到晚，除了思考什么也不做。一整天都要想着各种你喜欢的东西，中间不要有停下来的时候。”

小僧非常高兴。他觉得这个任务很容易，肯定能够出色地完成。毕竟，“想事情”正是他今天一直在做的事。

# 第4章正念式呼吸和行走（3）

第二天他踌躇满志地爬到了山顶，在洞穴里面坐下来。没过多久，他就发现事情变得不大对劲了。他的想法少了起来。偶尔，一个愉快的念头会冒出来，他决定多想一会儿这件事。可是没多久这个想法就枯竭了。他试图想一些伟大的事，做一些哲学的思考，关心一下宇宙的存在状态。总之，竭力想任何诸如此类的问题。然后，他又开始想一些细枝末节的事，哪怕是有些沉闷的事。可是，他的想法都跑到哪里去了呢？不久之后，他发现即便是“最好”的想法也会变得陈旧，就像一件已经穿过的衣服，已经不再新鲜了。然后，他注意到思维中间开始出现停顿。这是师父告诫他不可以出现的事。他感到自己又一次失败了。

在这一天结束的时候，他的心情依然非常沮丧。他再一次失败了。他下山找师父，而师父又一次哈哈大笑。“恭喜你！太棒了！现在你应该知道如何修行了。”他不明白师父为什么如此高兴。他到底学到了什么呢？

师父高兴的是，这名小僧现在已经体会到一些重要的事情：你无法强行控制思维。即使你试图去控制，也得不到想要的结果。

不过，我们不需要爬到山顶也能够体会这个重要的结论。请尝试一下这个简单的练习。让眼睛离开书本一会儿，想一想事情，但脑中尽量不要想到一只白熊。请坚持一分钟。一定不要让有关那种动物的想法或影像出现在你的脑中。

一分钟过去了吗？你有什么发现？

大部分人会发现他们没法压抑白熊的念头。丹尼尔·威格纳（Daniel Wegner）教授和他的同事的研究表明，当你越是想要压抑某个念头的时候，它反而越挫越勇：我们对思维的控制只能让它往相反的方向发展。我们不仅在一开始难

以压抑思维的涌现，而且当我们被允许想白熊的时候，关于白熊的想法也会比没有压抑过的时候来得更多。

既然对于熊这类普通的想法和意象都存在着这样的规律，那么当我们试图去压抑个人的负性想法、意象和记忆时，也就不难想象会发生什么了。假如过去你经历过长期的心境低落，那么就会付出很多精神上的努力来压抑负性思维。温斯拉夫·贝茨（Wenzlaff Bates）博士等人发现这种压抑可能会暂时起到作用——但是代价十分昂贵：那些努力压抑负性思维的人最终会比不做任何努力的人感到更加抑郁。从类似的研究中，很多心理学家终于确认了冥想智慧早就指出的结论：试图压抑不想要的念头并不是让头脑冷静而澄明的有效方法。

注意此时此地所发生的事情，需要的是意志，而不是强制力。

意志什么时候优于强制力

# 第4章正念式呼吸和行走（4）

既然强制力起不到作用，我们应该如何令头脑平和冷静下来呢？

一切的秘诀就在于不要迷失。你有没有见过一个婴儿在那里研究自己的手，全身心地投入到对这件不可思议造物的探索之中？他的注意力可以毫不费力地保持一分钟左右的时间。我们的大脑具有维持、警觉和引起注意的神经机制。我们如何开发和利用它呢？

其中一种方法就是让自己不断地把注意力投入到某样事物上。在历史上，各种各样的东西都被用来作为集中注意、稳定思绪的目标物，比如一团微弱闪烁的蜡烛火焰或者脑中重复默念“嗡”的声音。研究发现，通过有意地关注某个事物的方式可以稳定我们的思绪，激活大脑网络中注意选择对象的区域，并且抑制其他竞争性的注意需求，这个过程是不需要任何强制的。它就像是大脑“照亮”了那些被选择的物体的同时，使不被选择的物体“变暗”了。

为了更好地利用这些基本的神经过程以及这些大脑和思维的本能倾向，我们需要做一点努力——但这是一种温和的努力。我们把注意的聚光灯打到所选择的物体上，每当这个物体要慢慢淡去的时候，就反复地再用注意的聚光灯照射它。这种稳定思维的方法和目标导向的方式不同，它不是把某种思想强行灌入脑中，也不是把其他思想驱赶出来，更不是为糟糕的想法和情绪设置一道围墙。它是一种优雅而温和的努力，指向思维模式的转变，让我们能够拥有好奇心、兴趣和探索周围的意向。正如第3章中谈到过的，它是一种对大脑能力的开发，让我们更加接近情境而不是回避情境。

传统上，我们常常把开发头脑的稳定情绪的能力比喻成处理一杯泥水。如果你不断搅拌这杯水，那么它永远都是浑浊的。但是如果你耐心地等待，那么泥土最终会沉到杯

底，留下干净纯洁的水浮在上面。同样地，如果我们试图稳定、控制思维，那么只能把事情搅乱，让一切变得更加浑浊。但是如果我们让大脑专注于某件事情，那么或许可以摆脱上述的思维模式。当我们有意识地放弃控制事物的努力，头脑就会自动地安静下来，留给我们更加冷静而澄明的空间。

因此，选择作为注意焦点的客体就非常重要了。这个客体不应该有情绪上的负荷或者智力上的兴趣，否则就会打断思维稳定的过程。自古以来，呼吸一直是用于注意的比较方便的客体。我们可以随着吸气和呼吸，把意志尽量灌注于持续变化的物理感觉之中。

正念式呼吸

如果你身边有可以随意躺下的地方，可以马上来体验一下正念式呼吸的练习。如果没有的话，请稍后再试。

# 第4章正念式呼吸和行走（5）

专栏4—1

正念式呼吸——躺姿

为了感受气息在身体内流动的情况，请仰面躺下并将一只手放在你的腹部（大约在肚脐的位置）。在这个部位，你会注意到腹壁随着吸气和呼气而上下起伏。看看你能否掌握这个动作。首先用你的手去体会，然后放开手，“仅仅把意念放在腹部”。你不需要控制呼吸的幅度，且让它自由地进行，尽量去体会生理感官上的变化。在此时此地的觉察中慢慢安静下来，让气息以某种方式在身体内流动，就像腹部跟随着呼吸节律而动那样。

站立的姿势也可以培养正念式的呼吸。令人欣慰的是，这种关注呼吸状态的练习在世界的某些地方，已经持续了至少2500年的历史。它为冥想练习打下了极好的基础。呼吸总是跟我们形影不离（我们不能不呼吸）；不论我们在做什么、感受什么、经历什么，它总是能够帮助我们重新回到对当前现实的注意。

学会如何对呼吸进行注意、再注意的过程，我们就能够做到不论此时此地境遇如何，都完全地活在当前，活在当下，活在每一个短暂的瞬间里。因为对呼吸的注意要求我们必须在每一个呼气和吸气的瞬间捕捉它的运动，因此就可以让我们和现实在一起，特别是当我们意识到自己渐行渐远，走向“彼时彼地”的时候，它会用锚绳将我们重新拉回到此时此地中来。

当头脑被想法、感受、身体感觉以及外部的分心物吸走时，我们将很难保持对呼吸的觉察。但是，如果我们能够把思维的波动理解成“大脑在做的某件事”，那么情况可能会相对容易些——就像看待水面的波澜那样平常。如果我们把思维的波动看成是自然而不可避免的事，那么注意在意识中的来去就是练习的核心部分，而不是偏离或者背道

而驰了。从中我们可以学到一些必须的知识：觉察出行动模式的出现，摆脱行动模式，然后进入存在模式。

意料之外的宁静

文斯第一次尝试呼吸练习的时候，就发现对呼吸的关注能够让他很好地平静下来。长久以来，他比任何时候都感到头脑明晰，心情平静。他决定要养成在工作餐的时候进行正念式呼吸的习惯。每天中午他都关上办公室的门练习。其实不仅仅是文斯自己，周围的人也都注意到了他的变化。

# 第4章正念式呼吸和行走（6）

“以前，老板总觉得我面色憔悴，压力很大，”他说，“每次见到我总会说‘你没事吧？你感觉还好吗？’之类的话。自从我在工作餐之余开始做冥想练习之后，整个人感觉放松多了。昨天中午，当我打开办公室的门开始工作时，老板从门边探出头来问我身体怎么样。我说感觉挺好的。‘我要告诉你，’她说，‘已经有数不清的人来我办公室谈事情的时候提起，文斯下午的时候看起来总是很精神。’

“我的工作需要跟很多人接触——需要和客户交流各种各样的事情。他们都注意到我下午的时候更加放松更加愉快。我很喜欢那种感觉，就好像午餐以后我又‘重新活过来’了一样，但是我没有想到别人也都看出这一点来了。我能理解自己的感受，却没意识到别人也都注意到了我的变化。”

那么，文斯注意到了什么样的变化呢？

“我注意到，当我和别人谈话，或者和一群人交谈的时候，我整个人是全神贯注的，我能够觉察到随着交谈的进行，呼吸感觉的变化。比如我们这样交谈着的时候，如果我全神贯注的话，就能够觉察到呼吸的运动；仿佛它就在我的眼皮底下；这种方式能够帮助我平静下来。”

这种结果并不是因为文斯努力想表现得更好或者在工作中技压群芳而带来的。这只是他在午餐时间安静地打坐，关注自己的呼吸而带来的副产品而已。在这种正规的正念训练当中，他有了非常重要的体会，也就是说，一旦我们放弃用特定方式去行事，头脑就会自然而然地沉静下来。他发现这个简单的练习还可以帮他处理各种其他的问题——这是一种有意识地回应，而不是自动化地反应。他明白了让头脑自然冷静和迫使头脑冷静下来的区别。

正念式冥想是一种对当前状态的积极回应，让我们从沉思式思维的本能反应中解脱出来。

多年以来，这种让头脑自然冷静的力量已经得到了反复的证明。它有两方面的重要启示。首先，它是一种富有技巧性又行之有效的方式，让头脑在陌生而自然的情境中冷静下来。其次，它告诉我们其实每个人都具有让头脑冷静、内心平和的能力。我们不需要做任何特别的事情来达到这种状态——只需要停下自己的脚步，停止那些让头脑更加浑浊的搅拌动作就可以了。令人惊奇的是，这种令内心平静欢愉的能力是与生俱来的，并不仰仗命运的好歹。只要我们掌握可靠的方法，就可以随时运用它。在面对生命中不可避免的得意和失意、欢笑和痛苦时，它能够给我们带来更多的平和与快乐。它就像是一种天生的体验快乐的能力——既属于你也属于任何其他的人——和事情的发展方向或者预期的结果都没有关系。但是要掌握和运用这种内部的能力却并不容易，它需要一定程度的训练。

应对思维的游离

卡特丽娜有点儿泄气。她本来希望呼吸的冥想练习能够带来冷静与平和，能够逃离那些纷繁复杂的念头，但是却并不如愿。“我已经快想到第一千零一个念头了，”她说，“我觉得要让自己停止思考简直比登天还难。我努力去控制念头，但坚持不到两分钟，我的思路就又游离开了。”

# 第4章正念式呼吸和行走（7）

卡特丽娜在控制思维的战争中功败垂成，这是冥想练习初级阶段最常见的反馈之一。要放弃习以为常的行动模式是一件既陌生又空虚的事。我们太习惯于快速而繁忙的生活，以至于当我们要放慢速度去关注某件事情的时候，体内的某些东西就开始反抗了。当我们躺着或者坐着开始正式的练习时，往往过不了多久，就会发现思维像是自己具有生命一样，不论我们多么想专注于呼吸或者某件事情，它总是冒出各种各样的想法，这些想法常常是关于过去和未来的。

这种思维游离的倾向是很正常的。虽然想法总是会不断地冒出来，仿佛永远没有尽头，但这并不表示我们无法对自身进行调节。当然，在你第一次发现这一点时可能会有点儿受打击。事实上，能够认识到意识流的千变万化以及注意的不稳定性正是冥想式觉察开始的标志。不过，我们每个人在面对汹涌的思维狂潮时难免会感到不安，并怀疑自己是不是做错了什么。这时，我们必须打起精神告诉自己，这种担忧既没有用处也毫无意义；即使我们一遍又一遍地坚持把注意力拉回到对呼吸或者其他事物的觉察，思维仍然会不受控制地游离开。“好无聊啊！”思维常常会这样对自己说。

当思维游离到这里、那里等各个地方去的时候，请不要认为冥想被打断了。其实，这正是冥想练习真正开始变得有趣和关键的时刻。每一次思维的游离，都是一次觉察存在模式的退出（或者已经退出）和行动模式介入的机会。它可以让我们更清楚地看到那些把我们带离现实的想法、情绪和身体感觉。而且值得庆幸的是，这样的时刻非常多，也就是说我们有无数的机会去见证行动模式的压迫力（可能比平时看得还要清楚）。这些时刻还为我们提供了培养冥想能力的机会，让我们摆脱行动模式，重新回到充满正念的存在模式之中。

现在你也许能够理解，为什么正念－呼吸练习的指导语让你在第一次注意到自己脱离了对呼吸的觉察时，一定要恭喜自己。在那一刻，你可以单纯地留意自己的思维并说出当时头脑中的内容（比如“想法、想法”或者“计划、计划”或者“担心、担心”）。不论当时你的想法和冲动是什么，你要做的事都是相同的：留意当前思维的内容，然后把注意力重新拉回到呼吸的觉察上来，不论发生什么，你只要关注每一刻的呼吸就足够了。

在这一点上，我们可能会对自己很严厉，因为我们常常为自己的努力感到灰心沮丧。为什么我不能做得更好呢？我们可能会这样责问自己。在这种时刻，我们要用更加宽容的心态去面对觉察，把自我批评和责备的念头以及情绪放到一边，把它们看成是头脑中根深蒂固的思维模式，既不重要也不正确。不过，它们的存在让我们看到了生活的多样性，提醒我们对待自己的生活要耐心、宽容和开放。既然事情已经发生了，为什么不看开一点呢？如果因为不喜欢事物的现状，就对自己百般苛刻，那无异于雪上加霜，是毫无必要的事。如果我们的判断力不是通过觉察产生的，那么它反而会阻碍我们认清事物，妨碍事物自然的发展。

由发现到期待

和很多事情一样，冥想也非常容易被行动模式所掌控。当你的内心有过几次从紊乱到平息的经验之后，你就会期待在每一次坐下来冥想的时候都能获得平静的感觉。但是如果某一次我们没有体验到安定和镇静，就会感到失望和沮丧。虽然从某种程度上我们明白，应该放弃内心的期待，然而我们却往往禁不住要问自己，为什么上一次我能冷静下来，这次却不行了呢？不知不觉，我们的冥想练习也演变成目标寻求的过程。然后，我们会被一股更强烈的情感所激发，认为冥想练习非但没有让我们进步，反而正在退回到起点。

“有时候，我会感到十分恼火，”保拉说，“一般下班回家的时候，我会做一会儿冥想练习。通常我都会感觉非常舒服，但也有完全得不到放松的时候，于是我变得非常恼怒。”

在保拉身上究竟发生了什么呢？首先，她的身心无法放松下来。那是一系列的身体感觉伴随着内心的“感受”。然后又出现了其他附加的情绪：恼怒。当出现这种情况的时候，她是怎么处理的呢？“我尽量让它们顺其自然，做眼前该做的事——回到对呼吸的关注。你这样做有一定的帮助。但没多久我又开始感到紧张和生气了。”

恼怒常常和挫折联系在一起，而挫折往往是某个期待的目标没有达成造成的。那么，保拉的目标是从哪里来的呢？

“有时候，冥想的感觉真的很棒，”她说，“我能感觉自己与现实紧紧地联系在一起，但是也有的时候我感到很焦躁。”

保拉没有意识到，其实她给冥想练习设定了一个“感觉良好”的目标。在某些时刻，我们常常会觉得自己“达到了某种境界”，然后认定“这种境界”就是你要追求的东西，可是这种境界只有在失去的时候才?被真正觉察到，甚至只有在失去的那一秒你才能够真正感受到。在冥想练习的开始阶段，这种情况是很常见的，如果你可以觉察到它并对行动模式的可笑念头付之一笑，那么它并不会是什么大问题。然而，一旦我们体会到某种平和的感觉（即便只有很短的一瞬间），目标取向的行动模式就会介入，并产生期待，希望在下一刻或者下一次我们做练习的时候还能达到这种境界。但是，如果这种经验没有如期地出现，我们就会很容易变得失望和恼怒。而且，即便我们觉察到了内心的期待和恼怒，也仍然会责备自己。批判性思维永无止境地盘旋着，让我们无法看清事物的本来面目。我们对冥想产生了太多幻想和理想化的东西，甚至还会认为有经验的冥想师永远不会体验到恼怒。

有意识地承认思维的游离能够提醒我们，注意力已经回到了当前的时刻，我们应该放松对自己“做错了事”的严厉批评。

因此，当你感到恼怒的时候，最好不要采取批判或者幻想的方式，只需要把恼怒看做“恼怒情绪”本身，承认它的本来面目。然后，悄悄地把注意拉回到对呼吸的关注。

期待“我们应该有什么样的感受”，会让我们不由自主地唤起陈旧而熟悉的思维方式，偶尔还会引起无意识的挫败感。在这种时刻，我们要把“应当、理应、应该、必须”等诸如此类的念头当成老朋友。把它们仅仅当做“想法”、“批评”或者“斥责”来看待，然后重新回到对呼吸的关注。

随着时间的推移，我们对这些目标驱动的思维状态会越来越熟悉，渐渐不再把它们看成是敌人或者障碍物。尽管在被它们激怒的时候，我们仍然会抗争，但是慢慢地，我们会把这些古怪的念头当做某种善意的提醒，告诉自己行动模式对生活的干预有多么强大，甚至会影响到自己的想法、情绪和动机。我们与其把这些目标驱动和批判性的思维当做“崩溃”的理由，不如把它们看成是一种提醒，告诉我们“实现某个目标”或者“取得进步”的口号很容易让我们陷入抑郁。这样，我们才能像第2章中描述的那样，把思维和情绪仅仅当做思维和情绪来对待——认识到它们既不准确也没有特别的帮助。


COAY
Books